

أحدث الطرق العلمية للحفظ السريع



الدليل الميسر لحفظ القرآن الكريم



إعداد: دة فاطمة حبشي بنگام

﴿وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ﴾

هذا الدليل

هو هدية إلى كل محب لمناجاة الله بكلامه و إلى كل راغب في ارتقاء الجنان...

هو مساهمة متواضعة في تيسير حفظ كتاب الله العزيز بأحدث الوسائل العلمية لتقوية الذاكرة وتثبيت الحفظ.

يفتح باب الأمل لكل من حفظ ونسي و يعلو بهمة من يتوق إلى حفظ كتاب الله تعالى.

أحدث الطرق العلمية للحفظ السريع

الدليل الميسر لحفظ القرآن الكريم

إعداد: دة فاطمة حبشي بنغانم

الدليل الميسر لحفظ القرآن الكريم
الطبعة الأولى : 1430 هـ / 2009 م
رقم الإيداع القانوني : 2009 MO 2452
مطبعة إيميديا فاس 0535 73 13 00

مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم
الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد الخلق أجمعين محمد النبي الصادق
الأمين؛ الذي آتاه الله سبعا من المثاني والقرآن العظيم.
أما بعد

فلما كان القرآن أصدق الحديث وكلام رب العالمين؛ كان الاعتناء به - تلاوة وتدبرا
وحفظا وتعلّما - أعظم ما يمكن أن يصرف فيه المؤمن وقته وجهده. فقد قال رسول الله
- صلى الله عليه وسلم - « خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ » .

ونزولا عند الرغبة الملحة لجمهور عريض من المؤمنين والمومنات الذين يرغبون في حفظ
القرآن ولا يستطيعون التفرغ التام له. تم إعداد هذا الدليل المساعد الذي يحمل اسم
"الدليل الميسر لحفظ القرآن الكريم" والذي تكفّلت بإنجازه الأستاذة الداعية فاطمة
حبشي بناء على خبرة دامت عدّة عقود مليئة بالتجربة الموفقة في تعليم وتحفيظ القرآن
الكريم. والغرض منه - كما يدل على ذلك اسمه - تيسير الحفظ على طالبه؛ بإمداده
بمنهج علمي أثبتت التجربة فاعليته، وإرشاده إلى كيفية الحفظ وطريقة المراجعة
والخطوات العملية التي تمكنه من نيل مطلبه خلال المدة والجدولة الزمنية التي يختارها
ويراها مناسبة لبرنامج حياته اليومية. دون إغفال التنبيه إلى المعوقات التي يمكن أن
تعرض سبيله وإلى سبل تجاوزها بعون الله.

كما تمّ لنفس الغرض طبع مصحف ميسر للحفظ برواية الإمام ورش؛ من ست مجلدات؛
كل مجلد من عشرة أحزاب؛ يتميز بكونه يحاكي "لوح الحفظ" إذ كتب على كل
صفحة من صفحاته الثمن؛ وكل ذلك في حلة جميلة ومريحة من حيث الحجم ووضوح
الكتابة وجمال الخط.

إلا أنه تجدر الإشارة إلى أن هذا الدليل يظلّ صالحا ويمكن الاستفادة منه مع أي مصحف
وأي رواية بإذن الله.

وختاما أسأل الله تعالى أن يتقبّل من الأستاذة الداعية فاطمة حبشي هذا الجهد ومن كلّ
من سعى في إخراجه إلى حيز الوجود. كما أسأله سبحانه أن ينفع به المؤمنين والمومنات
ويسّر عليهم به الغاية المرجوة منه؛ ألا وهي حفظ القرآن الكريم.

فاس. رمضان الأبرك 1430 / الموافق غشت 2009

الدكتور أوسر مّال

تصميم الدليل

الشق النظري

ثانياً: كيف تبدأ؟



1. تعظيم شأن ما تريد

2. تحديد البداية

3. تحديد النهاية

أولاً: قبل أن تبدأ



1. اعرف فضل القرآن وقارئه

2. لماذا نحفظ القرآن الكريم؟

3. الاستعداد الروحي

4. الاستعداد النفسي

5. الاستعداد الصحي

الشق العملي

أولاً:

الخطوات العملية للحفظ

رابعاً:

معوقات الحفظ والمراجعة

ثانياً:

كيفية الحفظ

خامساً:

نصائح مهمة لتحقيق هدفك

ثالثاً:

كيفية المراجعة

سادساً:

التطبيق العملي

سابعاً:

أهم أسرار الحفظ

الشق النظري

أولاً قبل أن تبدأ

1. اعرف فضل القرآن وقارئه

لن تستشعر لذة الحفظ و الرغبة فيه إلا إذا استشعرت الأجر .
قال صلى الله عليه وسلم: «الذي يقرأ القرآن وهو حافظ له مع السفرة الكرام البررة»
رواه البخاري ومسلم.

قال صلى الله عليه وسلم « إِنَّ لِلَّهِ أَهْلِينَ مِنَ النَّاسِ ، قَالُوا : يَا رَسُولَ اللَّهِ مَنْ هُمْ ؟ قَالَ :
هُمْ أَهْلُ الْقُرْآنِ ، أَهْلُ اللَّهِ وَخَاصَّتُهُ » . رواه النسائي وصححه الألباني

2. لماذا نحفظ القرآن الكريم؟

أ- لأن حفظ القرآن هو الأصل في تلقيه، يقول الله تعالى: ﴿بَلْ هُوَ آيَاتٌ بَيِّنَاتٌ فِي
صُورٍ الْكُتُبِ أَوْتُوا الْعِلْمَ﴾ العنكبوت: 49.

ب- لأن الله دعانا لذلك، قال الله تعالى: ﴿وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَكَلِمَاتٍ مِّنْ مُّذَكِّرٍ﴾
القمر: 17.

ج- لأنه سبيلك الى ارتقاء الجنات، قال صلى الله عليه وسلم « يقال لصاحب القرآن:
اقرأ وارفق ورتل كما كنت ترتل في الدنيا، فإن منزلتك عند آخر آية تقرؤها » رواه
الترمذي وأبو داود والنسائي .

د- لأنه شفيعك يوم القيامة، قال صلى الله عليه وسلم: « اقرؤوا القرآن فإنه يأتي يوم
القيامة شفيعاً لأصحابه » رواه مسلم.

3- الاستعداد الروحي

أ- التوبة

ب- الاستغفار

ج- الإخلاص

د- الدعاء أثناء أوقات الاستجابة

تشكل هذه المنطلقات محركاً قوياً للطاقة الروحية، فتعلو وتيرة تركيز الحافظ، وتنتعش ذاكرته.

4- الاستعداد النفسي

أ- غير ما بنفسك من إحباط ومن شعور بصعوبة تحقيق هذا الحلم (حفظ القرآن)
﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ الرعد 11.

ب- خصّص مزيداً من الوقت و الطاقة لهذا الأمر، فكم من الأوقات تهدر هباء (التلفاز...).

ج- تجنّب الأفكار السلبية: (عندي أشغال / ذاكرتي ضعيفة...) وأرسل إلى دماغك الأفكار الإيجابية: (أنا قادر - ذاكرتي جيدة - سأحفظ خلال...)

د- رتب أولوياتك ولا تجعل حفظ القرآن آخر أولوياتك، كلما طرأ عليك طارئ إلا اقتطعته من الوقت المخصص للحفظ، وكأنه أهون الأوقات لديك.

هـ - داوم على تخيل النتيجة التي تريد (إنك من حفاظ كتاب الله - إنك تقرأ وترقى في الجنان...) فالعقل اللاواعي لا يفرق بين الحقيقة والخيال وبالتالي سيقودك إلى تحقيق ما تريد.

و - لا تيأس ولا تدع للأفكار السلبية حيزاً في تفكيرك ولا تستسلم لوسوسة شياطين الانس والجن، كقولهم: لأن لا تحفظ القرآن خير من أن تحفظ وتنسى فتُعاقب.

و - عليك بالصبر ثم الصبر، فحفظ القرآن مشروع لا يعرف الفشل ولا يعرف التوقف، فهو معك إلى أن تلق به رب العالمين «**لما يوفى الصابرون أجرهم بغير حساب**» الزمر 10.

5- الاستعداد الصحي

أ- النوم باكراً والاستيقاظ باكراً (الثلاث الأخير).

ب- التنفس الصحي أي التنفس البطني (بإدخال الهواء إلى الرئتين عن طريق نفخ البطن دون رفع الكتفين أثناء التنفس) والاستفادة من غاز الأوزون المنشط للذاكرة (وقت الأسحار).

ج- التدريب على عدم النوم بعد الفجر واستغلاله للمراجعة، يقول صلى الله عليه وسلم: «**بورك لأمتي في بكورها**» صحيح بن حبان.

د - القيلولة (أقل من 40 د).

هـ - التغذية:

- تناول ملعقة عسل في كوب ماء دافئ لتغذية الخلايا العصبية (خلايا الذاكرة) قبل الحفظ.

- الإكثار من شرب الماء أثناء الحفظ.

- تجنب المنبهات.

ثانياً كيف تبدأ؟

1. تعظيم شأن ما تريد

المشروع الذي أقبلت عليه مشروع كبير وجليل، إنه:

- مشروع الانتماء إلى أهل الله وخاصته،

- مشروع الانتساب إلى السفرة الكرام البررة،

- مشروع الارتقاء إلى أعلى الجنان،

إن تعظيم هذا الشأن يكسبك قوة التركيز.

2. تحديد البداية

بعد أن عازمت على الحفظ، حدد الزمان الذي ستنتقل فيه، ثم اشرع في العمل فوراً، واستصغر جميع الصعاب التي قد تبدو في البداية جبلاً يصعب تسلقها ﴿فَلَمَّا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ﴾ آل عمران 159.

3. تحديد النهاية

إنك إذا لم تحدد زمناً معيناً لإنهاء مشروعك، فستمر السنوات دون أن تحفظ القرآن. يقول علماء النفس: لا بد من تحديد زمن لنهاية أي مشروع، لأن العقل الباطن لا يساعدك على تحقيق حلمك إذا لم تحدد له زمناً معيناً.

الشق العملي

أولا الخطوات العملية للحفظ

1. وضع خطة

لا بد من خطة لحفظ القرآن الكريم ومراجعته على السواء، وإلا فلن تحفظ، وحتى إذا حفظت فسرعان ما ستنساه كله. إذن: فلا بد من خطة منذ البداية، وذلك بأن نضع لأنفسنا برنامجا تفصيليا للحفظ والمراجعة، مناسباً لقدراتنا وظروفنا، ثم نلزم أنفسنا بتطبيق هذا البرنامج دون كسل أو تراخ.

مثال

حفظ حزب في 10 أيام بعد كل 5 أحزاب خذ 10 أيام راحة للمراجعة	ختم في سنتين ونصف تقريبا معدل الحفظ: ثمن في اليوم (5 أحزاب كل شهرين)
حفظ نصف حزب في الأسبوع بعد كل حزبين خذ أسبوع راحة للمراجعة	ختم في 4 سنوات تقريبا معدل الحفظ: ثمن في اليومين تقريبا (حزبين في الشهر)
حفظ ربع حزب في الأسبوع بعد كل حزبين خذ أسبوع راحة للمراجعة	ختم في 7 سنوات تقريبا معدل الحفظ: ثمن في ثلاثة أيام (حزب في الشهر)
حفظ ثمن حزب في الأسبوع راحة يوم في الأسبوع	ختم في 12 سنة تقريبا معدل الحفظ: ثمن في ستة أيام (نصف في الشهر)

ملاحظة

- فئة سنتين ونصف بعد كل ستة أشهر توقف 20 يوما للمراجعة.
- باقي الفئات بعد كل خمسة أشهر توقف شهر للمراجعة.

2. وسائل تنفيذ الخطة

أ- تخصيص ساعة يوميا للحفظ.

ب- استغلال فترات راحة للمراجعة فذلك أنشط للذاكرة.

ج- الحفظ في مصحف واحد حتى لا تتشتت الصورة في ذهنك ويفضل أن يكون مصحف الحفاظ (كل ثمن في صفحة) حتى تلتقط الذاكرة صورة وجه واحد فيسهل عليها الحفظ والتذكر.

د - التقسيم :

♦ تقسيم أحزاب المصحف أثناء الحفظ إلى كل حزبين على حدة.

♦ الحزبان يقسمان إلى كل حزب على حدة.

♦ كل حزب يقسم إلى نصفين.

♦ كل نصف يقسم إلى 4 أثمان: كل ثمن يقسم إلى مواضيع، كل موضوع يقسم إلى آيات، وابدأ الحفظ ثم اربط بين الآيات.

هـ - قراءة تفسير بسيط ليسهل الحفظ ويثبت.

و - اختيار الأوقات المناسبة للحفظ:

♦ أفضل أوقات الحفظ الأسحار لوجود غاز الأوزون المنشط للذاكرة.

♦ ساعة قبل النوم (أثبتت التجارب العملية أن العقل الباطن ينشغل وهو نائم بآخر ما كان المرء يفكر فيه، وبالتالي يثبت الحفظ).

ز - اختيار المكان المناسب للحفظ:

♦ يفضل أن لا يكون المكان كثير المناظر والشواغل حتى لا يشوش على الذاكرة.

♦ يفضل أن يكون كثير التهوية وكثير الإضاءة

ثانياً كيفية الحفظ

1 - الاستعداد

احفظ قبل النوم ما ستحفظه غدا حفظاً خفيفاً، ثم نم ليختمر في الذاكرة.

2- التسخين

هو تهيئة الدماغ للحفظ، ويكون بمراجعة ما سبق، أي من بداية النصف الذي أنت بصدد حفظه، في وقت لا يتعدى 10 دقائق.

3- الحفظ (لا يتعدى 20 د)

استعمل جميع حواسك في الحفظ بحيث تحفظ بعينيك ولسانك وأذنيك.

أ- ارفع المصحف إلى الأعلى يساراً لأنه يحرك منابع التركيز في الدماغ (هذا بالنسبة للشخص الأيمن، والعكس بالنسبة للشخص الأيسر).

ب- انظر في الآية جيداً، ركز النظر على رسم الآيات وأماكنها لتنطبع على صفحة الذاكرة من خلال الباحة البصرية.

ج- خذ نفساً عميقاً، اقرأ الآية بنغمة معينة حتى تتمكن منها لتدخل إلى الذاكرة من خلال الباحة السمعية.

د- أغمض عينيك ثم كررها استظهاراً مرتين أو أكثر.

هـ- ركز على آخرها، اربطه بأول الآية التي تليها ثم كرر العملية مع الآية الجديدة.

و- بعد حفظ ثمن كرره مرات عديدة رغم أنك حفظته حتى لا ينسى.

4. التركيز (لا يتعدى 15 د)

مراجعة ما حفظ من بداية النصف الذي أنت بصدد حفظه، إلى آخر ما تم حفظه من نفس النصف، مع التركيز على المتشابه، والمتكرر، ورؤوس الأثمان، ورؤوس الأنصاف، ورؤوس الأحزاب، فذلك أعون على الحفظ.
ساعة تركيز = سنة فوضى (د. يحيى الغوثاني).

5. التثبيت (لا يتعدى 15 د)

مراجعة النصف السابق للنصف الذي أنت بصدد حفظه، مع التركيز على الأخطاء، وإعادة حفظ ما لم يثبت بعد (بعد نهاية الحفظ الجديد).

ساعة الحفظ



٥- الترابط

عملية الربط هي عبارة عن ربط بصري وسمعي وحسي بين الآيات والمواضيع والأثمان فذلك أسرع للحفظ وأسرع للتذكر.

أمثلة الربط

أ- بالحروف:

﴿الصَّابِرِينَ وَالصَّالِحِينَ الْقَانِتِينَ وَالْمُنْفِقِينَ وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْإِسْمِ﴾ آل عمران 17.

ب- بالتتابع:

﴿فَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَأُخْرِجُوا... وَأُودِعُوا... وَقَاتِلُوا... لَأَكْفِرَنَّ...
وَلَأَدْخِلَنَّهُمْ...﴾ آل عمران 195.

ج- بالتناوب:

﴿وَعِنْدَكُمْ قَاصِرَاتُ الْخَرَفِ أَتْرَابٌ﴾ 51

﴿هَذَا مَا توعَدُونَ لِيَوْمِ الْحِسَابِ﴾ 53

﴿إِنَّ هَذَا لَرِزْقُنَا مَا لَهُ مِنْ نَفْسٍ﴾ 54

﴿هَذَا وَإِنَّ لِلصَّاعِغِينَ لَشَرَّ مَأْبٍ﴾ 55

﴿جَهَنَّمَ يَصْلَوْنَهَا فَيَسَّرُ الْمُهْلَكُ﴾ 56

﴿هَذَا فَلْيَذوقُوا حَمِيمٌ وَغَسَّاقٌ﴾ 57

﴿وَأَخْرَجْنَا مِنْ شَكْلِهِ أَزْوَاجَ﴾ 58

﴿هَذَا فَوْجٌ مُقْتَحِمٌ مَعَكُمْ...﴾ 59

سورة ص

7. التكرار

• الآن ما تم حفظه هو في الذاكرة القصيرة المدى، فإذا لم يراجع سينسى، لذلك ينبغي أن يثبت في الذاكرة الطويلة المدى عن طريق التكرار الكثير وعلى فترات متقاربة.

• فكرر ما تحفظه في الصلوات الخمس، والنوافل جميعها (السنن الرواتب - الضحى - القيام) في المطبخ - أثناء المواصلات... اخلق فرصا للمراجعة من لا فرصة، ولا تنتقل حتى تتقن حزين.

ثالثا كيفية المراجعة

♦ من السهل أن تحفظ بالذاكرة القصيرة المدى ولكن الأصعب وليس المستحيل أن تحتفظ به في الذاكرة الطويلة المدى.

♦ فكيف يثبت حفظنا في الذاكرة الطويلة المدى؟
عن طريق التكرار اليومي والمنظم لأن هناك بروتينات خاصة بالذاكرة تنمو بالتكرار.

♦ فحفظ القرآن ليس هو الحفظ، بل هو الحفظ والمراجعة، إذا لم نقل أن المراجعة أهم.

♦ فإذا كنت وضعت خطة للحفظ في سنوات محددة، فيجب أن تضع خطة عمرية للمراجعة لا تقل عن أربعة أحزاب يوميا.

♦ وإياك أن تترك المراجعة عشوائية خاضعة لظروفك، ولكن أخضع ظروفك للمراجعة، فالعمر ينقضي والمشغل لا تنقضي (على الأقل ساعة يوميا).

رابعاً معوقات الحفظ والمراجعة

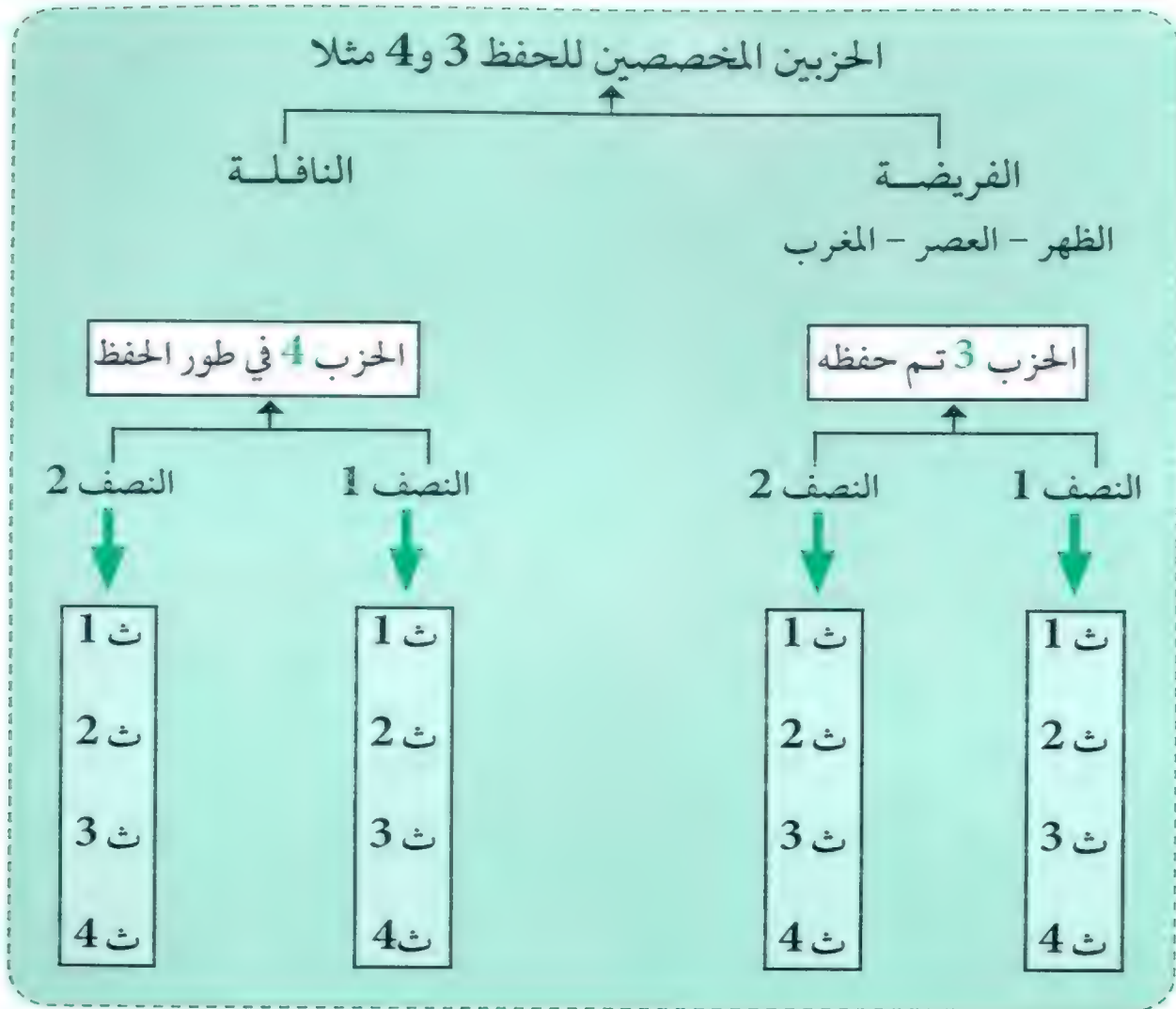
- 1- **عدم الثقة بالله:** على الرغم من أنه سبحانه يقول (ولقد ينزلنا القرآن...) وعدم الثقة بالنفس كقولك (مستحيل أن أحفظ).
- 2- **النسيان:** يقول صلى الله عليه وسلم: «تعاهدوا القرآن فو الذي نفسي بيده لهو أشد تفلتاً من الإبل في عقلها» الصحيحين.
ولا علاج له إلا بتكرار الحفظ الجديد مرات عديدة في اليوم إلى أن يثبت.
- 3- **الفتور:** إذا انتابك هذا الشعور توقف قليلاً لإعادة التفكير (في الهدف ونتائجه) وإعادة شحن الهمة والطاقة واستعن بالله واصبر واصطبر.
- 4- **الحفظ السريع:** الحفظ السريع دون تركيز يجعل الآيات لا تثبت في الذاكرة وبالتالي تفلت منها بسرعة.
- 5- **الحفظ وقت الملل والضجر والضغط:** إن الحفظ في هذه الحالات لا يثبت فحاول أن تحفظ وأنت مرتاح نفسياً.
- 6- **الشروء:** إياك والشروء أثناء الحفظ وأثناء المراجعة فهو مضيعة للوقت ويشوش كثيراً على الذاكرة، فكن متيقظاً.
وعليك بتوالي الحفظ قبل أن تتعب ذاكرتك، فهي لا تحمل أكثر من 20 د للحفظ، وإذا تعبت توقف ثم توضأ وارتاح وعد إلى الحفظ.
- 7- **تراكم المراجعة:** فلا تفوت وردك اليومي من المراجعة مهما كانت الظروف (لا تؤخر عمل اليوم إلى الغد) فالقرآن أشد تفلتاً من الإبل في عقلها كما أخبر المصطفى صلى الله عليه وسلم.

خامساً: نصائح مهمة لتحقيق هدفك

1. الوضوء سلاح المؤمن فاحرص على أن تأتي الحفظ وأنت متوضئاً لتنال العون من الله.
2. استقبال القبلة لتكسب الطاقة الروحية.
3. السواك لتطهر مجاري كلام الله.
4. الحفظ السليم حتى لا تبني حفظك على الخطأ، إما عن طريق تعلم قواعد التجويد، أو عن طريق الاستماع إلى كبار المقرئين.
5. قياس إتقان الحفظ: بعد إتمام حزبين بالحفظ، اختبر نفسك فإن استطعت أن تستظهر الحزبين استظهاراً متواصلاً خالياً من الأخطاء في حدود 30 د على الأكثر، فاعلم أنك قد أتقنته وتستطيع أن تنتقل.
6. استعن بالحدرد في المراجعة ولا تشغل بلذة التجويد حتى تستطيع مراجعة عدد كبير من الأحزاب.
7. الحفظ اليومي المنظم خير من الحفظ المتقطع.
8. المراجعة اليومية المنظمة تثبت الحفظ.
9. الحفظ المتأنى المحكم الدقيق يسهل استذكار ما تم حفظه.
10. الحفظ بنغمة معينة وصوت مسموع يسهل عملية الحفظ والاسترجاع.
11. أوقات الراحة ضرورية فذلك أنشط للذاكرة وأعون على الحفظ الثابت، مثال: بعد حفظ نصف حزب خذ يوم راحة للمراجعة، وبعد حفظ حزبين خذ أسبوع راحة للمراجعة (من الحفظ وليس من المراجعة).
12. تدرب على أن تصلي كل ركعة بثمن، ثم بربع، ثم بنصف، فذلك يعين على تثبيت الحفظ.
13. صحبة حافظ تستظهر عليه حفظك.

سادسا التطبيق

1 - التقسيم

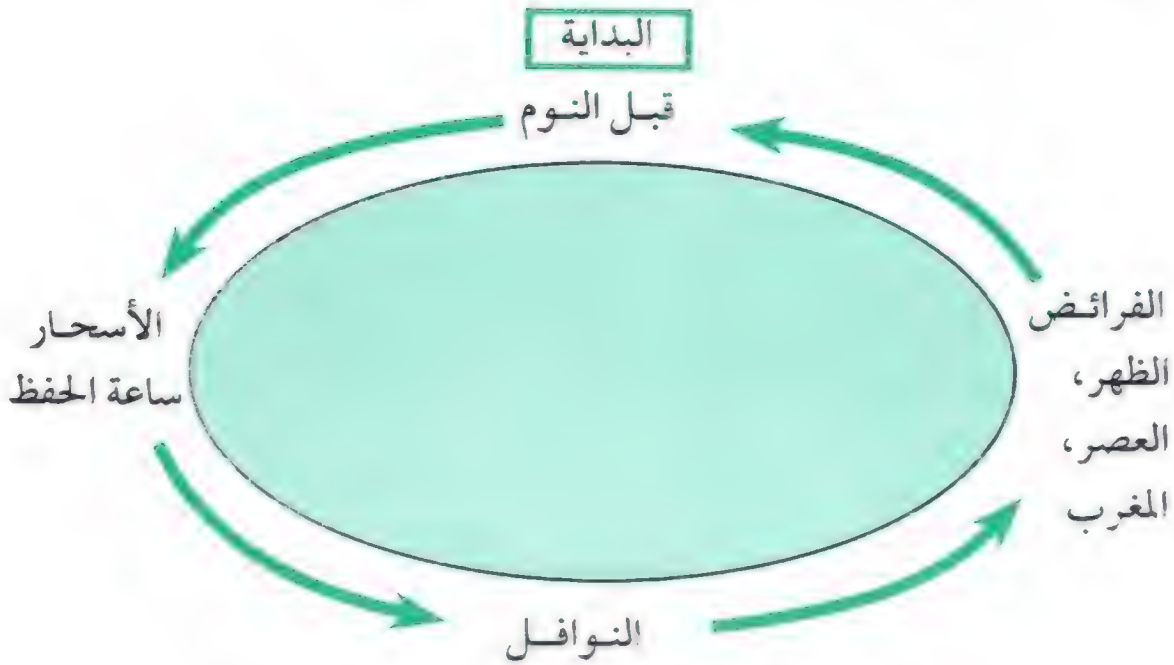


2. البرنامج اليومي للحفظ والتثبيت

الفرائض	النوافل	الاسحار	قبل النوم
<ul style="list-style-type: none"> الحزب 4 1 - النصف 2 - النصف 3 - باقي الفرائض: الحزب 3 1 - النصف 2 - النصف 	<ul style="list-style-type: none"> الحزب 4 1 - النصف 2 - النصف 	<ul style="list-style-type: none"> الحزب 4 1 - مراجعة ما تم حفظه من النصف 2 2 - حفظ ثمن الغد من نفس النصف 3 - النوم المباشر 	

- بالنسبة لمن يصلي الفريضة في المسجد تكون المراجعة بعد الصلاة.

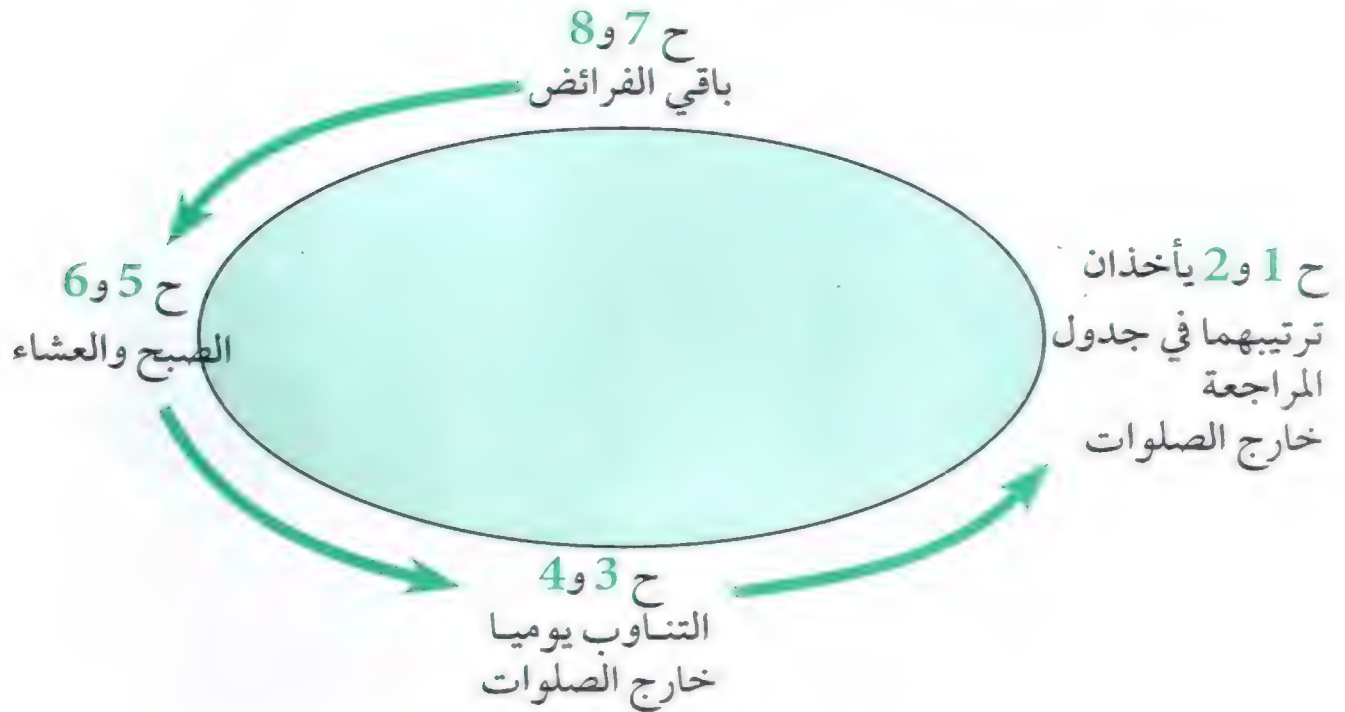
3. دورة الحزبين في طور الحفظ



4. البرنامج اليومي للمراجعة

خارج الصلوات يوميا	خلال الصلوات وأوقات الحفظ (يوميا)
<p>بعد دخول ح 3 و 4 الى صلاتي الصبح والعشاء ينتقل ح 1 و 2 الى مراجعة القديم كالتالي:</p> <p>1- مراجعة 4 أحزاب قديمة بالترتيب + ح 1 أو ح 2 بالتناوب يوميا.</p> <p>2- عندما يصل ح 3 و 4 إلى مراجعة القديم بالتناوب يأخذ ح 1 و 2 مكانهما في الحفظ القديم بالترتيب إلى أن يلتحق بهما ح 3 و 4 فيكونان وحدة قديمة من أربعة أحزاب تعاد مراجعتها حسب ترتيبها خارج الصلوات</p>	<p>بعد إتمام حفظ الحزين 3 و 4:</p> <p>1- توقف أسبوع لمراجعة ح 3 و 4 قبل النوم، الاسحار، النوافل، الفرائض</p> <p>2- ثم انتقل إلى حفظ ح 5 مع الاحتفاظ ب: ح 3 و 4 في الفرائض</p> <p>3- بعد دخول ح 5 إلى الفرائض ينتقل ح 3 و 4 إلى صلاتي الصبح والعشاء</p>

5. دورة الحزين بعد الحفظ



6. نموذج لجدول المراجعة

يومياً أربعة أحزاب قديمة بالترتيب + أحد آخر حزبين خرجا من صلاتي الصبح والعشاء بالتناوب.

1 مثلاً حفظنا سورة الأعراف، وانتقلنا إلى سورة الأنفال، تأخذ هذه الأخيرة دورتها كسابقاتها، وتراجع الأعراف كالتالي:

جدول المراجعة اليومي خارج الصلوات

الأيام	المراجعة بالترتيب	المراجعة بالتناوب
الاثنين	البقرة +	ح 1 من الأعراف
الثلاثاء	آل عمران +	(ح 2 ونصف) من الأعراف
الأربعاء	النساء +	ح 1 من الأعراف
الخميس	المائدة والأنعام +	(ح 2 ونصف) من الأعراف
الجمعة	تعداد العملية	

2. بعد أن تصل الأنفال إلى المراجعة بالتناوب مع القديم بالترتيب، تأخذ الأعـراف مكانها في المراجعة كالتالي:

جدول المراجعة اليومي خارج الصلوات

الأيام	المراجعة بالترتيب	المراجعة بالتناوب
الاثنين	البقرة +	النصف 1 من الأنفال
الثلاثاء	آل عمران +	النصف 2 من الأنفال
الأربعاء	النساء +	النصف 1 من الأنفال
الخميس	المائدة و الأنعام +	النصف 2 من الأنفال
الجمعة	الأعراف +	النصف 1 من الأنفال
السبت	تعداد العملية	

جدول المراجعة العُمرية

الأيام	الأحزاب	السورة
1	2-1 4 3	البقرة
2	6-5 8 7	آل عمران
3	10 9 12-11	النساء
4	14 13 16 15	المائدة - الأنعام
5	18-17 20 19	الأعراف - الأنفال
6	22 21 24-23	التوبة - يونس - هود
7	26 25 28-27	يوسف - الرعد - إبراهيم - الحجر - النحل
8	30-29 32 31	الإسراء - الكهف - مريم - طه
9	34 33 36-35	الأنبياء - الحج - المؤمنون - النور
10	38-37 40 39	الفرقان - الشعراء - النمل - القصص - العنكبوت
11	42 41 44 43	الروم - لقمان - السجدة - الأحزاب - سبأ - فاطر
12	46-45 48 47	يس - الصافات - ص - الزمر - غافر - فصلت
13	50-49 52 51	من سورة الشورى إلى سورة الذاريات
14	54-53 56-55	من سورة الطور إلى سورة التحريم
15	58-57 60 59	من سورة الملوك إلى سورة الناس

جدول المراجعة العُمرية

الأيام	الأحزاب	السورة
1	2-1 4 3	البقرة
2	6-5 8 7	آل عمران
3	10 9 12-11	النساء
4	14 13 16 15	المائدة - الأنعام
5	18-17 20 19	الأعراف - الأنفال
6	22 21 24-23	التوبة - يونس - هود
7	26 25 28-27	يوسف - الرعد - إبراهيم - الحجر - النحل
8	30-29 32 31	الإسراء - الكهف - مريم - طه
9	34 33 36-35	الأنبياء - الحج - المؤمنون - النور
10	38-37 40 39	الفرقان - الشعراء - النمل - القصص - العنكبوت
11	42 41 44 43	الروم - لقمان - السجدة - الأحزاب - سبأ - فاطر
12	46-45 48 47	يس - الصافات - ص - الزمر - غافر - فصلت
13	50-49 52 51	من سورة الشورى إلى سورة الذاريات
14	54-53 56-55	من سورة الطور إلى سورة التحريم
15	58-57 60 59	من سورة الملك إلى سورة الناس

خاتمة

الآن بعد أن أكرمك الله بحفظ القرآن ويسره لك،
أكرم نفسك بدوام تذكره ومراجعته،
فأكبر حسرة أن تؤتى القرآن ثم
تضيعه، واحرص على العمل به،
فالقرآن حجة
لك أو عليك.

الفهرس

3	مقدمة
8	الشق النظري
9	أولا قبل أن تبدأ
9	1- اعرف فضل القرآن وقارئه
9	2- لماذا نحفظ القرآن الكريم؟
10	3- الاستعداد الروحي
10	4- الاستعداد النفسي
11	5- الاستعداد الصحي
12	ثانيا: كيف تبدأ؟
12	1- تعظيم شأن ما تريد
12	2- تحديد البداية
12	3- تحديد النهاية
13	الشق العملي
14	أولا: الخطوات العملية للحفظ
14	1- وضع خطة:
15	2- وسائل تنفيذ الخطة:
16	ثانيا: كيفية الحفظ
16	1- الاستعداد
16	2- التسخين:
16	3- الحفظ: (لا يتعدى 20 د)
17	4- التركيز: لا يتعدى 15 د
17	5- التثبيت: لا يتعدى 15 د
18	6- الترابط
19	7- التكرار:

20	ثالثا: كيفية المراجعة
21	رابعا: معوقات الحفظ والمراجعة
22	خامسا: نصائح مهمة لتحقيق هدفك
23	سادسا: التطبيق
23	1- التقسيم
24	2- البرنامج اليومي للحفظ والتثبيت:
24	3- دورة الحزبين في طور الحفظ:
25	4- البرنامة اليومي للمراجعة
25	5- دورة الحزبين بعد الحفظ:
26	6- نموذج لجدول المراجعة:
28	جدول المراجعة العمرية
29	سابعا: أهم أسرار الحفظ
30	خاتمة

المراجع

- كيف تحقق حلمك في حفظ القرآن الكريم
د. عبد الله الملحم
- دورات الحفظ السريع
د. يحيى الغوثاني